

ÇANKAYA ROTARY KULÜBÜ

ROTARY CLUB OF ÇANKAYA

Dernek Merkezi (Head Office):
Cevizlidere Mah. Ceyhun Atıf KANSU Cad. 164/7, Balgat, Ankara Türkiye
Tel: (312) 472 6749 - Faks : (312) 473 2623
www.cankaya-rotary.org.tr E-Posta: ofis@cankaya-rotary.org.tr
Toplantı Yeri, Günü, Saati: SHERATON OTELİ, Perşembe, 12.00 - 14.00



John KENNY (U.R. Başkanı / 2009-10)
Hasan AKDUMAN (U.R. 2430. Bölge Guvernörü / 2009-10)
Ömer Naci YUKARUÇ (5. Grup Guvernör Yardımcısı)
Mehmet ESEN (Başkan)
M. Hakan KARAALIOĞLU (Asbaşkan)
A. Azmi KELEMCİSOY (Yönetim Kurulu Üyesi)
Uğurcan ÖZSES (Kulüp Sekreteri)
Uğur ÇINAR (Sayman)
Mehmet DÖNMEZ (Üyelik Ana Komite Başkanı)
Turgut TOKUŞ (Halkla İlişkiler Ana Komite Başkanı)
Yılmaz ERŞENKAL (Kulüp Yönetimi Ana Komite Başkanı)
Aydın PELİN (Hizmet Projeleri Ana Komite Başkanı)
B. Mehmet İPEK (Rotary Vakfı Ana Komite Başkanı)

HAFTALIK KULÜP MEKTUBU 23 OCAK 2010 SAYI: 25

DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ, SÖYLEDİĞİMİZ VE YAPTIĞIMIZ HERŞEY;

- GERÇEĞE UYGUN MU?
- İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN ADİL Mİ?
- İYİ NİYET VE DAHA İYİ DOSTLUKLAR SAĞLAYACAK MI?
- İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN YARARLI MI?

Dernek Merkezi (Head Office): Cevizlidere Mahallesi Ceyhun Atıf KANSU Caddesi 164/7,
Balgat, 06520 Ankara Türkiye
Tel: (312) 472 67 49 - Faks : (312) 473 26 23
www.cankaya-rotary.org.tr - E-posta: ofis@cankaya-rotary.org.tr

Haftalık Kulüp Mektubudur. Para ile Satılamaz.

HAFTALIK KULÜP MEKTUBU

TARİH : 23.01.2010
TOPLANTI SAYISI / MEKTUP SAYISI : 2193/25
ONUR KONUSU / KONUSMACI :
TOPLANTI KONUSU : 45. KURULUŞ YILDÖNÜMÜ BALOSU

TOPLANTI BİLGİLERİ			
GEÇEN HAFTA		GELECEK HAFTA	
TOPLANTI NO:	2192/24	TOPLANTI NO:	2194/26
YER:	SHERATON HOTEL	YER:	SHERATON HOTEL
TARİH/GÜN:	07.01.2010	TARİH/GÜN:	28/01/2010
SAAT:	12.00	SAAT:	12.00
KONU:	HAYATI VE İŞİ İLE İLGİLİ SUNUMU	KONU:	Tünel Kalıp Sistemleri
KONUSMACI:	Rtn. Tolga AKGÜN	KONUSMACI:	Coşkun SARIGÖL

KONUKLAR	
KONUĞUN ADI, SOYADI	KONUĞU AĞIRLAYAN ÜYE
Ömer Naci – Nilgün YUKARUÇ Murat – İrem BOZKURT Özgül GÜRER	

MUTLU GÜNLER					
ROTARYEN DOĞUM GÜNÜ		RTN. EŞİ DOĞUM GÜNÜ		EVLENME YILDÖNÜMÜ	
İ. Tolga AKGÜN	23.01				
DEVAM KARTI GETİREN ÜYELERİMİZ			MAZERET BİLDİREN ÜYELERİMİZ		
Akın GÖKYAY	16-19 Ocak 2010 San Diego, "Future Vision Program Training"				

İLK GELEN ROTARYEN	PHD	PHDA	BENEFACITOR	MAJOR DONOR
Ercan AKKAYA	53	39	11	1

	ÜYE SAYISI	TOPLANTIYA KATILAN	DEVAM ORANI (%)
FAAL	26	12	46
DEVAMDAN MUAF	18	3	17
TOPLAM	44	15	34

BAŞKAN MEKTUBU
Sevgili Dostlarım, Bu hafta Kulübümüzün kuruluşunun 45. Yıldönümünü kutladık. Gönül isterdi ki tüm üyelerimizin katıldığı bir balo olsun ama sömestr tatilini öngöremememiz katılımın %46'da kalmasına yol açtı. Buna rağmen sanırım konuklarımız ve dostlarımızla Çankaya'ya yakışır, güzel bir kutlama oldu. Kulübümüzü bu günlere taşıyan, topluma hizmet yolunda unutulmaz projelere imza atan geçmiş dönem başkanlarımıza, üyelerimize buradan şükran duygularımızı iletmek istiyorum. Nice 45 yıllara. Saygı ve sevgilerimle, Mehmet M. Esen

TOPLANTI ÖZETİ



Toplantı öncesi lobide



Yemekten görüntüler

Toplantımız açılış sonrası Başkanımızın 45 senede Çankaya Rotary Kulübüne hizmet vermiş Geçmiş Dönem Başkanlarımız ve belli başlı dönem projelerinin sunumuyla başladı. Kulübümüze nice hizmetler vermiş başkanlarımızı, üyelerimizi minnetle, vefat edenleri rahmetle andık. Daha sonra Rotary’de 10, 15, 20, 30, 35 ve 45 seneyi dolduran üyelerimize teşekkür belgeleri verildi.



Hizmet Ödülleri

Orkestranın güzel müziğiyle coştuk, pisti doldurduk.



Ve pastamızı kestik



Nice yıllara Muhteşem Çankaya Rotary!!!

DUYURULAR

GUVERNÖRÜMÜZDEN

HAITI DEPREMI İCİN KATKILARINIZI BEKLERİZ

Bildiğiniz gibi 12 Ocak 2010 tarihinde Haiti’de büyük bir felaket oldu ve binlerce insan öldü. UR 2430. Bölge olarak bu büyük felakette acıları bir nebze olsun azaltabilmek amacı ile ROSEM ve AFET komitesi Başkanım değerli dostum Rtn. Atilla Yaman başkanlığında Haiti Depremi komitesi oluşturuldu ve çalışmalarına başladılar.

UR 2420 ve 2440. bölge guvernörlerimle yaptığım görüşme sonucunda her iki bölgemizle koordineli olarak çalışmaya karar verdik.

Dostlarım, bu acı olayda yaraları sarabilmek için toplanacak bağışlar için komitemiz açtıracağı banka hesap numaralarını size en kısa zamanda bildirecektir. 15 Şubat 2010 tarihine kadar yapacağınız bu bağışlar Komitemiz tarafından felaketzedelere ulaştırılacaktır. Bu amaçla Sevgili Atilla Yaman başkanım gerekli gördüğü takdirde bizzat masrafları kendi tarafından karşılanarak Haiti ye durumu yerinde tetkik etmek üzere gideceğini belirtmiştir.

Başta komite başkanım ve üyeleri olmak üzere, katkıda bulunan ve bulunacak bütün dostlarıma çok teşekkür ederim.

Ulu Tanrıdan, böyle felaketlerin bir daha tekrarlanmamasını dilerim.

Sevgilerimle

Hasan AKDUMAN

HAITI DEPREMI BAGISLARINIZ ICIN HESAP NUMARALARI

Haiti içinde bulunduğumuz yüzyılın en büyük felaketi ile karşı karşıya kaldı, binlerce insanın öldüğü bu büyük felakette biraz olsun yaraları sarmak için oluşturduğumuz komitemizin sizlerin bağışları için açtığı hesap numaralarını sizlere bir kez daha bildirmek istedim.

Sevgilerimle

DG hasan Akduman

Banka Hesap Numaralarımız :

TL Hesabı :

Denizbank Adapazarı Şubesi

Atila YAMAN-Hasan ÇELEBİ Hs.

TR22 0013 4000 0041 7217 6000 01

USD Hesabı :

Denizbank Adapazarı Şubesi

Atila YAMAN-Hasan ÇELEBİ Hs.

TR92 0013 4000 0041 7217 6000 02

Euro Hesabı :

Denizbank Adapazarı Şubesi

Atila YAMAN-Hasan ÇELEBİ Hs.

TR65 0013 4000 0041 7217 6000 03

LÜTFEN UNUTMAYINIZ

Değişen iletişim (ev,iş, e-posta adresleri, telefon numaraları) bilgilerinizi lütfen Kulüp Sekreterimiz Uğurcan Özses'e bildiriniz.

ÜYELERİMİZDEN

- Birten Gökyay Akay Hastanesinde kalça protez operasyonu geçirmiştir. Geçmiş olsun dileklerimizle acil şifalar dileriz.
- Eski üyemiz GDB Celalettin Ökte'nin eşi Meral Ökte 26 Ocak Salı günü vefat etmiştir. Cenazesi aynı gün Cebeci asri mezarlığına defnedilmiştir. Merhume Meral ablamıza Tanrı'dan rahmet, Ökte ailesine sabır ve başsağlığı dileriz.
- Yılmaz Özyürek başarılı bir operasyon geçirdiği ABD'den dönmüştür. Geçmiş olsun der, bir an önce aramızda görmeyi dileriz.

Prof. Dr. Osman MÜFTÜOĞLU

Hayatınıza keyif katın



Prof. Dr. Osman
Müftüoğlu

Hepimizin içten gelen, güçlü bir sağlık koruma sistemi var. Eğer siz ciddi bir hata yapmazsanız, biraz da şansınız yaver giderse bu sistem uzun seneler sorun çıkarmadan tıkır tıkır işler.

Diğer taraftan sağlık her zaman mutlak bir koruma altında tutabileceğiniz ya da parayı bastırınca satın alabileceğiniz bir şey değildir.

En güçlü tıp merkezlerinin tam da göbeğinde görev yapan kişilerin bile bazen sıradan sağlık sorunlarına yenik düştüklerini görebiliyoruz. Kısacası sağlıklı kalmak, bazı şeylerin kendiliğinden olup bittiği bir süreçtir. Bu nedenle sağlıklı kalmayı bir takıntı haline getirmeye gerek yoktur. Sağlığınız konusunda çok endişelenmeyin!

Bu, “daha iyi, daha enerjik, daha güçlü, hastalıklardan uzak, keyifli ve mutlu bir hayatı nasıl yaşayacağınızı” öğrenmenize gerek yok anlamına da gelmiyor. Beslenmesine, egzersizine, koruyucu tıp önlemlerine, stres yönetimine, sağlık sorunlarına yeteri kadar dikkat edenler, diğerlerinden daha kaliteli bir yaşam sürüyor. İşte tam bu noktada iki konu birbirine karıştırılıyor. Sağlıklı ve zinde olmak, tatsız, tuzsuz şeyler yemek, sabah akşam yorucu egzersizler yapmak, her gün tam saatinde yatağa girmek, en az 1,5 litre su içmek gibi sıradan, yavan, tatsız tuzsuz bir yaşamla özdeşleştiriliyor. Bu yanlış değilse bile eksik bir yaklaşımdır.

HAZ OLMADAN OLMUYOR

Bu durumla sık sık ben de karşılaşıyorum. Karşılaştığım insanların çoğu ne yiyip ne içtiğini merak ediyor. Eğer önünüzde bir parça çikolata ya da pizza, masanızda küçücük bir tereyağı parçası görürlerse “Ama hocam, nasıl olur?” gibi bildik sohbetler başlıyor. Oysa sağlığı koruma konusunu da eğlenceli, keyifli hale getirmeniz mümkün. Kısacası sıradan bir yaşam sürerek ve aynı zamanda yaptıklarınızdan, yaşadıklarınızdan keyif duyarak da sağlıklı kalmanız

mümkündür.

Keyifsiz, eğlencesiz, renksiz, neşesi, heyecanı, coşkusu sınırlı, iyi duyguları, haz dolu yanları ikinci plana bırakılmış hiçbir hayat en azından ruhsal anlamda sağlıklı olamaz. Sağlıklı kalmamız da sağlığımızı korumamız da "kendini iyi hissetme" hali ile yakından ilişkilidir.

İYİ YAŞAMIN RESMİ

Benim düşüncem en sağlıklı insanların, en fit, güçlü ve bakımlı insanlardan çok keyfe odaklanmış, keyfi arayan, hayatının içinde keyif zamanları yaratabilen insanlar olduğudur. Bunu söylerken tabii ki sağlıklı yaşamın temel kurallarına ihanet edin filan da demiyorum. Yiyip içtiklerinize dikkat etmeye, sigara içmemeye, alkolden uzak durmaya, iyi uyumaya, stresle seviyeli bir ilişki kurmaya ve daha pek çok şeye dikkat etmeye devam edin, ama adına "iyi yaşamın resmi" diyebileceğimiz mükemmel bir fotoğrafta yer almak istiyorsanız "hayattan keyif almayı, onu eğlenceli kılmayı" da ihmal etmeyin. Kendinizi iyi hissededeceğiniz şeyler yemekten, kendinizi mutlu hissettiğiniz küçük kaçamaklar yapmaktan, canınız istediğinde egzersizi birkaç hafta bırakıp, uykunuzu bir-iki saat ileri kaydırmaktan, heyecanı yüksek deneyimler yapmaktan vazgeçmeyin.

Herşeyi biliyoruz

Sağlığımız için neyin iyi, neyin kötü olduğunu hepimiz az çok biliyoruz. Öğrenmeye de devam edeceğiz. Benim tavsiyem bütün bunları yaparken haz duygusunu ihmal etmemeniz, eğlenmekten korkmamanız ve bazı zamanlarda dalga geçmenin, boş vermenin tadına varmanızdır. Haz duygusunun öneminin çoğumuz farkında bile değiliz. Sağlıklı kalmayı sadece "sağlıklı yemek", yalnızca "terlemek", mümkün olduğu kadar "gevşemek" zannediyoruz.

Ne kalitede ve ne süre yaşayacağınızı sadece tahlil kağıtlarınızdaki rakamlar belirlemiyor. Sağlıklı olmak adına zevk aldığınız pek çok şeyden vazgeçmemeniz gerek. Allah'ın size bağışladığı bu mükemmel sağlık organizasyonunun en önemli parçalarından biri haz duygusudur. O duyguyu sakın ihmal etmeyin ve lütfen köreltmeyin.

BİLMECE KÖŞESİ

SORU 1: $2 + 2 + 2 = 244$ Bir işareti değiştirerek eşitliği sağlayın.
GEÇEN HAFTANIN CEVABI: 2 KUŞ KALIR (ölü olarak)

BİRAZ DA GÜLELİM

Kayseri'nin bir köyünde imece yöntemiyle yol yapılıyor. Bunun için de eşekten yararlanılıyor. Eşek hangi yolu izlerse, orası genişletip araba yoluna dönüştürülüyor. Köye gelen Amerikalı Barış Gönüllüsü, ne olup bittiğini kavrayamadığı için sorar:

-Ne yapıyorsunuz böyle?

-Yol yapıyoruz.

-Bu eşek ne için?

-O, yolun mühendisi. Yola uygun geçişi o gösterir.

Barış Gönüllüsü katıla katıla güler :

-Ya eşek bulamasaydınız?

-İşte o zaman Amerika'dan mühendis getirirdik!

NE ZAMAN ADAM OLURUZ???

Medya tiraj uğruna yanıltıcı manşetler atmadığı, insanlar korkutma ve tehdit yerine tam ve doğru olarak bilgilendirilmeye başlandığı zaman!

ŞİİR KÖŞESİ

Boyutsuz Bir Sevda Bu

boyutsuz bir sevda bu
zamanı yok
mekanı yok
sonu ne olur diye

hesabı yok
boyutsuz bir sevda bu
korkusu yok
türküsü yok
sen sever misin diye
sorgusu yok
boyutsuz bir sevda bu
zinciri yok
silahı yok
böyle olmalı diye
kitabı yok

boyutsuz bir sevda bu

Şiir: Dilek Özdemir

G Ü N Ü N S Ö Z Ü

“CESARETİN BİTTİĞİ YERDE ESARET BAŞLAR”

Ercan AKKAYA
Bülten Komitesi Başkanı

Bülten Komitesi: Zafer AKYILDIZ, Uğur ÇINAR
E-Posta: bulten@cankaya-rotary.org.tr